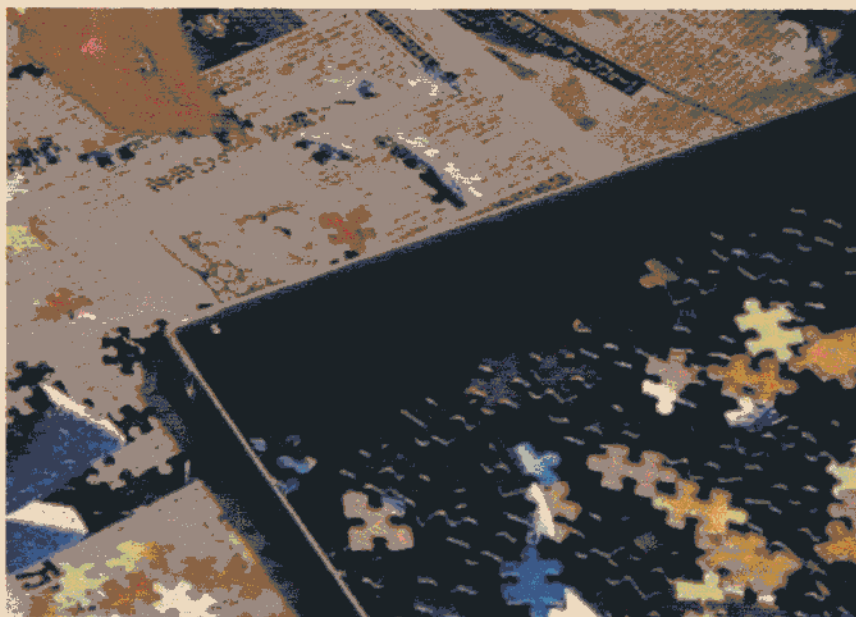


ハート クリニック

ディケア通信

特集号

パズル製作中・何ができるかな？



外出プログラム

ボウリング

雨の日、調子が良かったのでディケアに行ったら、突然「今日はボウリングに行きます」と言われ、週に一度くらいしか参加しない僕はびっくりし、「こんな雨で寒い中、行くのかよ」と思いつつも参加させていただきました。

ボウリングをやるのも三、四年ぶりで、ボールを選ぶのもなかなか苦労しました。家で寝てばかりいるせいかな、さすがに調子悪く点数は、散々なものでした。

でも、同じグループで百二十七点なんか出した人もいたので「みんな一生懸命ディケアに参加しているんだなあ」と思いました。

あなたもセニョール・

セニョリータ

今回のスペイン語講座は、特別番外編として「メキシコ料理」にチャレンジしました。

メニューは「鶏肉のアチョーテ煮込み」「タコス・ピステク」「ワカモーレ」

メキシコ料理を作ろう

鶏肉のアチョーテ煮込み

1. 鶏肉を一口大に切る。
2. アチョーテを酢で溶く。
3. 鍋で鶏肉を少し焦げ目が付くくらい焼き、酢で溶いたアチョーテと水を鶏肉がかぶるくらい入れ煮込む。

タコス・ピステク

1. 牛肉を炒め、しおコショウで軽く味を付ける。
2. 温めておいたトルティージャで牛肉を巻いて食べる。お好みでサルサ・メヒカーナや香菜をのせる。

ワカモーレ

1. よく熟したアボガドを種を取り潰す。
2. ワカモーレミックスをアボガドに混ぜ、ライムまたはレモンを搾って色止めにする。
3. トルティージャチップスに付けて食べる。

サルサ・メヒカーナ

1. トマト、タマネギ、ハラペーニョをみじん切りにする。
2. ボウルに1の材料を全部入れ、軽くしおコショウで味付けをし、ライムまたはレモンを搾る。
3. 最後に香菜を入れ、味を調える。

レ」「サルサ・メヒカーナ」です。知らない名前ばかりですが、皆さんには美味しかったと大好評でした。また機会があったらメキシコ料理をやるうと思っていますので、楽しみにして下さいネ。

今回は、前にもやった「今、何時ですか？」を勉強しました。数字を使わなくてはいけなかったので、少々難しいか

な、と思ったのですが（そうですね、難しかったかも…）強行突破！

今回はリクエストに応じてメキシコ料理第二弾といきます。お楽しみに！

ヨガ

皆でヨガ用マットをしき、CDにあわせて体を動かします。体が少しずつ柔らかくなっていく感じがして、心身共にリフレッシュ出来ます。

「ヨガマットを使い、スタッフの指導とCDに合わせて体をのばしていきます。運動不足の人にはお勧めです。この前のヨガはハードで汗が出てきました。終盤は、リラックスできるヨガをやるので、疲れている人には良いと思います」

「パワーヨガ…、かなりキツイです。汗かきます。でも、体がほぐれますネ。“軟体動物”にはほど遠いですが、程よい疲労感が得られます。力口リー消費も実感が得られますよ。」



手工芸

月曜日の午後は、編み物・革細工・ビーズ等をやっています。

ビーズは、ストラップ・指輪・ペンダントトップを作ります。皆キレイな作品を作られます。

革細工では、皆レベルアップしているの、自分で型紙を作り、素敵な模様を描いていきます。

編み物は、好きな毛糸を皆で買いに

行って、マフラーや膝掛けを作ったりしています。まったり、のんびりとした時間です。

火曜日

お菓子作り

【パフェ】

火曜日の午前中は、お菓子作りの時間です。

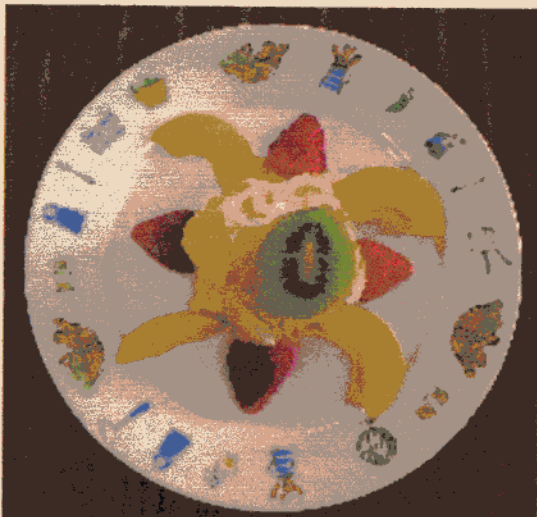
この前はパフェを作りました。苺が旬だったので、苺を使いました。フルーツは、ほかにオレンジを使いました。そして、ストロベリー・バニラ・チョコアイス、トッピングに生クリーム、コーンフレークを使いました。簡単に作れるし、美味しいのでぜひ作ってみてはいかがでしょう？

【アップルパイ】

火曜日の午前中は、お菓子作りの時間です。この前は、アップルパイを作りました。

パイ生地は、市販のものを使いましたが、リングは皆で剥いて楽しかったです。リングをグツグツと煮ると甘くて美味しそうなおいがしました。

出来上がったアップルパイは、甘酸っぱくてとても美味しかったです。また機会があったら作りたいです。





【クッキー】

初めて、お菓子作りに参加しました。「クッキー作り」で、こんな事女の子のやる事だろうと思いつつも参加しましたが、なかなかクッキーの型を作るのが面白くて、デイケアの先生には「手先が器用だね」と誉められました。

その日の午後は、皆とカラオケに一緒に行って、わいわいやって楽しい一日でした。



参加者激減中「みんな、たまには勉強しようぜい…」（参加スタッフのつぶやき）

勉強

水曜日

チョコレートサンドクッキー

バター……………100g

粉砂糖……………100g

◇材料（約35個分）

アーモンドパウダー……………100g

薄力粉……………150g

チョコレート……………適量

◇作り方

1. バターを柔らかくねり、粉砂糖を加えて白っぽくふんわりするまですり混ぜる。アーモンドパウダーを加えて良く混ぜ、薄力粉をふるい入れ、全体をさっくりと混ぜる。ボールの中でラップに包んで平らにし、冷蔵庫で1時間以上休ませる。
2. 生地を厚さ3～4mmに伸ばして大きめのハート型で抜く。さらに小さめのハート型で中心部を抜いたものも作る。共にオーブンシートを敷いた天板に置き、180℃のオーブンで約15分焼く。焼けたら網において熱をとる。
3. チョコレートは湯せんで溶かす。焼き上がったハート形とハートに抜いたクッキーを1組にして合わせチョコレートを塗って重ねる。さらにクッキーの窪みにチョコレートを流して固める。重ねないクッキーには、スプーン等でチョコレートを塗ったり、線書きをする。

ゴスペル

何と楽譜なし！先生の発音を必死に

まねて苦戦しながら歌います。年の始めからハイテンションなプログラムとなりました。

先生が仰るには、先生が提示する音程はあくまで「提案」との事。“歌い手が歌った音程が正しいメロディ”らしいです。「本当ですかあ？」と一抹の不安を感じてしまいましたが、実際声を出してみるとアラ不思議、先生が歌った音とは明らかに（！）ズレているのにハモっている：ような気がするのです。それから納得したのは「間違えた」と思っても、そういう表情をしない事が大切、という事です。

楽譜なし！自信なし！でも、先生の

“やる気”に引っ張られ、楽しく歌っています。現在は、先月に引き続き「センリロ〜ンダウン」と歌っていま

す。先生との歌声での掛け合いも、だんだんと完成に近付いている実感があります。まさに、気分はゴスペル！

（…つてもともとゴスペルか）

毎週（？）水曜日の二時〜三時まで「ゴスペル」を行っています。参加人数も日によってマチマチですが、楽しく歌っています。

今は英語の歌（題名は分かりませんが…）をスリーパートに分けて練習しています。

わたしはリズム感が人とちよつと違うみたいなので、手拍子などが入るとひと苦労です。

「You are not alone」という、あまりいいバラードを練習しました。いつもどおり、譜面なし！歌詞カードのみ！

でも、何となく歌えてしまうのは、やっぱり先生のご指導のおかげかな？

普段あまり披露する事の無い（？）美声。週に一度くらい、思いきり声を出すのも良いですね。

木曜日

創作活動

これまで、みんなでせっせとお雛様作りをしていましたが、それも無事雛祭りに飾り終え、“季節もの”創作物はひと段落、小休止。今回は、グラス・ペインティングを行いました。透明なグラスに自分の思い付くまま、チューブ入りの専用絵の具で絵を描いて行きます。

出来上がった作品には、それぞれの個性が出ていて楽しく、また、ちょっぴりユーモラスです。自分の作ったグラスに愛着が出てきて、愛用のグラスとなります。家族にプレゼントした方もいたようです。

手話

今回は、自己紹介や職業に関する手

話を習いました。自己紹介って、何気ないようでムズカシイ、でも手話で会話するときがきたら絶対必要、覚えたいですねー。

金曜日

料理

シーフードカレー

□ 材料（4～5人分）

ニンニク.....1 かけ
ショウガ.....1 かけ
たまねぎ.....100g
カレー粉
シーフードミックス（お酒でさっと煮る）
バター

□ 作り方

1. ニンニク・ショウガはみじん切り、たまねぎは極薄切りにする。
2. 鍋にサラダ油大さじ1.5・バター大さじ2を溶かし、1を色付くまで炒め小麦粉を加えて炒める。少し色付いてきたらカレー粉を入れて炒め、香りが出てきたらピューレ、ケチャップを加えて練り合わせ、水でのばしてカレーソースを作る。
3. 鍋にバターを溶かしてエビ・アサリ・ホタテを炒めて塩・胡椒し、白ワインを振りかけて酒蒸しにする。
4. カレーソースが煮詰まってきたら3を入れてさっと煮て味を整え生クリームを加える。

【三月四日】

シーフードカレー

レシピをご覧ください。

【三月十一日】

ハンバーガー

この日は珍しくデイケア参加者が、ごく少人数。買い物にはスタッフ一人メンバー一人で行きました。

パンはベー

グルパンを使

用、ハンバー

グのみ作り

ベーグルに挟

んで食べまし

た。

ベーグル

は、早々食べ

るパンでもな

く（個人意

見）味の善し

悪しはあまり

分かりません

が、私はベー

グルが好きに

なりました。お金と機会があれば買って食べてみたいと思います。

ハンバーガーは、食パンにハンバーグを挟むよりベーグルに挟んだ方が美味しい（かも）。トーストでベーグルを焼くのがベスト！

【三月十八日】

キムチ・チゲ

鍋いっぱいまで入っているキムチ・肉（豚）・豆腐・長ねぎ、コチュジャンは少し抑えめで、激辛好みの人が個人で調整するようにしました。

大きな鍋ですの、調味料の具合は手探り。それでも味は肉や長ねぎに滲みっていて、美味しくできたので良かったです。大きな鍋も空になり、少し驚きました。

：ところで、我が家ではキムチ・チゲには鶏肉を使っているのですが、豚肉を使っている家庭が多いのでしょうか？

書道

午前は書道をやります。先生はいないので、自分の好きな字を書く事ができます。デйкаアには見本もたくさんあるので、その中から選んで書く事ができます。

最近私は（墨を）水からすって仮名を書く事が多いです。その中から自分の気に入ったものを一枚、提出（？）します。

最近では、半紙にお手本どうりに「お習字」をするだけでなく、ポストカード、顔料など違った素材を用いてゲージュツ作品を仕上げています。

書道は現在、先生不在（来なくなっちゃった）で、自分の書きたい事を書いて、皆一時間くらいでやめたり、プラモデルを作ったりしています。

スタッフの中に八段（本当は何年も前の八段？）がいるので指導を仰ぎたいと思います。

プラモデル

男には「こだわり」が大切だと思う。「こだわり」と言ったらやはり『プラモデル』でしょう？

子供の頃に見た夢にドップリはまりたい時には、うってつけです。

最新作は「日産フェアレディZザナヴィ（GTレース仕様）」ダイカストフレームで重量感があり本格的だ。今にも走り出しそうな車体に細密なデカールが嬉しい。

一つ一つの部品を心行くまで作り込めるので、時間を忘れて楽しめます。

園芸

午後は歩いて二十分位の所にある畑に行きます。水をあげたり、野菜がちゃんと育っているかなと見に行きま

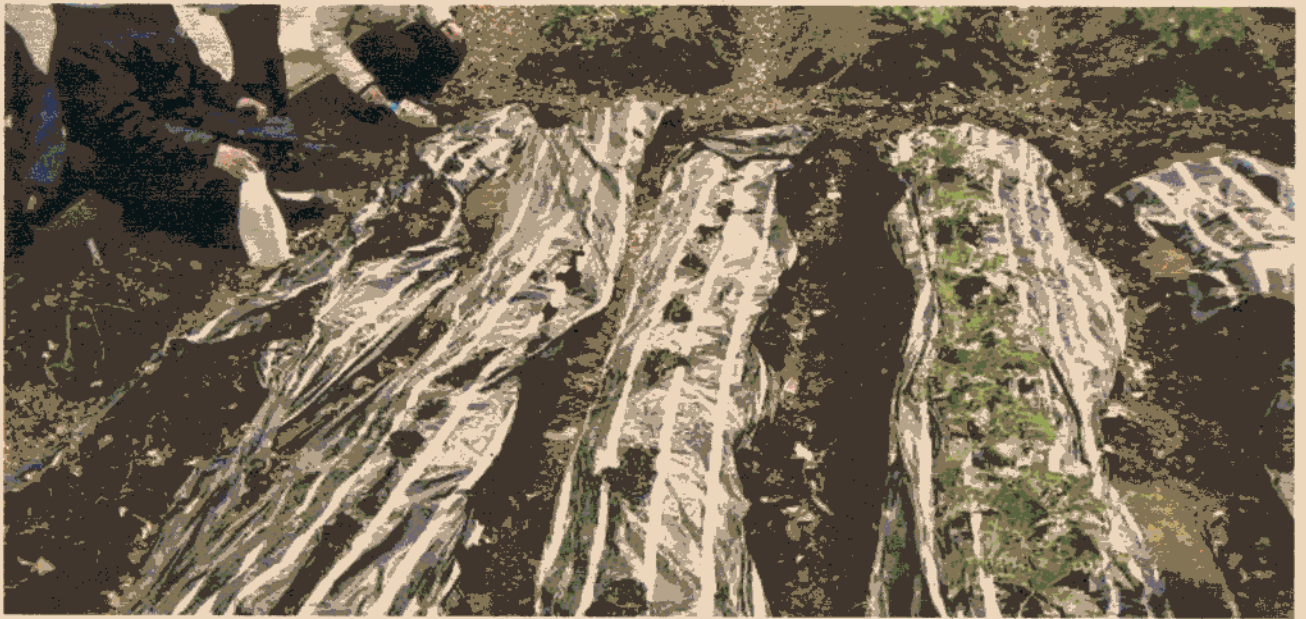
す。歩くにはチョット遠い気もしますが、良い散歩になります。

長引く寒さにも耐え、健気に育つ作物たち。特に大根は期待大です。土の中からチョッピリ覗く姿は、まさに「大根」（ちっちゃいけど…）収穫できるのは何時なのでしょう？

最初に長ねぎやタマネギ、白菜等を育てましたが、先日畑に行くと、タマネギは弱々しく、大根がよく育っていました。私は、大根の白い頭が見えて、ほんの少し感動しました。長ねぎは少し弱々しく、唐辛子も弱々しかったのですが、踏んでも踏んでも立ちました。

虫が飛んでこないように、黒いビニールシートを上からかぶせました。

（防虫）効果あるの？



日曜日

世の中は休日にもかかわらず、ハー
トクリニック・デイクアセンターは、
日曜日も開催しています。

そこで日曜日の一日を紹介したいと
思います。

アロマ

バスソルト、マッサージオイル等
を、皆で作っています。その後、各種
ハーブティーをいただきます。

その後は、アロマからの流れで、の
んびりと過ごしています。話をした
り、ウノやプラモデル等、思い思いに
過ごします。

語りの場

日曜日の午後の眠くなる時間帯
に「語りの場」があります。

毎回「テーマが無い！」なんて声も

ちらほら出ますが、何だかんだいって
テーマが出てきて話がテンポ良く進ん
で行きます。皆、普段から色々な話を
しています。雑談とはまたちよつと
違って、まじめな意見を話している姿
に思わず感心してしまう事も多いで
す。

番外編

卓球

卓球は楽しいよ。もしかしたらオリ
ンピックは夢かもしれない。で、私は
失恋六十二回です。頑張ってももてま
せん。

麻雀

今年に入りデイケアで眠っていた
(?) 麻雀パイを活かそうと、健全麻
雀隊が結成されました。

主にフリータイムで打ってますが、
女性の参加者が目立ちます。

中国人の偉大なる発明を楽しもうと
するこの隊、点数計算をせずに打っ
ていますので上がり役で終わっていま
す。ね、健全でしょう？

今のところ、一番強いのは隊長さん
ですが、初心者でも指導付きです。で
バンバン上がっています。

手先と頭を使うので、痴呆防止にな
る麻雀。興味を持たれた方は、ぜひ参
加してみてください。

【特別寄稿】

リラクゼーションについて

(クリニックでおこなっているプログラムです)
デイケアメンバーの中で受けている

のは私一人なので、その様子を少し紹
介すると、参加人数は十人程度で、手
や足に力を入れて、わざと緊張状態を
作り、その後力を抜いてリラククス感
を味わって、緊張しなくなるための練
習をしています。

編集後記



かなり、お待たせしてしまったデイケ
ア通信が、やっと発行する事ができま
した。

さらに今回は、特集号という事で、
紙面増量でお届けいたします。(三か
月分をくっつけたという噂も...)

さらにさらに今回から F さんの愛用
の“マッキントッシュ”をフル活用
し、こだわりの紙面になりました。

ぜひ、今後ともデイケア通信をよろ
しく願います。(スタッフ)

